TAGLIATELLES CARBONARA 'SPÉCIALES' pour 4 - 5.5 P/Pers
400 g de tagliatelles fraîches - 200 g de bacon - 20 cl de crème fraîche épaisse 8 % MG - 1 gros oignon - 1 gousse d'ail - 20 cl de vin blanc - 2 gros oeufs - muscade, sel, poivre et basilic
Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les lardons. Faites les dégraisser à feu moyen quelques minutes. Versez le vin blanc et laisser réduire. Faite bouillir un large volume d'eau, ajoutez du sel et une coulée d'huile d'olive, puis plongez-y les pâtes pour une cuisson al-dente. Une fois le vin blanc presque entièrement réduit, versez la crème fraîche, portez la à ébullition puis retirez le tout du feu. Gardez au chaud le temps que les pates soient prêtes. Sortez les pâtes, égouttez-les et servez-les dans les assiettes. Séparez les jaunes des oeufs et délayez-les très rapidement à la sauce, hors du feu. Verser une pincée de muscade, de poivre et servez la sauce sur les pâtes. Parsemez les assiettes de basilic fraîchement coupé

Risotto aux légumes de printemps Pour 2 personnes - 4 P/Pers
60 g de riz complet cru 50 g de carottes 50 g de tomates 50 g d'épinards frais 25 g d'oignon 150 g de fèves fraîches 2 cac d'huile d'olive 1 cac de persil haché Sel, poivre
Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 18 mn, puis l'égoutter. Eplucher les carottes, les couper en petits dés, ainsi que les tomates. Laver les épinards, les couper en fines lanières. Emincer l'oignon. Verser tous les légumes et les fèves dans une cocotte avec l'huile et le persil. Saler, poivrer, mouiller avec un verre d'eau. Laisser mijoter 15 mn à feu doux. Disposer le riz sur le plat de service, en couronne et verser la sauce au centre. Servir chaud.

Riz à la cantonaise Pour 4 personnes – 5 P/Pers
150 g de riz asiatique parfumé cru 2 tranches de jambon blanc 50 g d'oignon 4 cac d'huile 100 g de petits pois surgelés 1 œuf 2 cac de sauce soja 1 pincée de coriandre en poudre 1 pincée d'ail en poudre Poivre
Faire cuire le riz dans 3 fois son volume d'eau salée pendant 10 mn. Egoutter et réserver. Emincer le jambon et l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle anti-adhésive. Ajouter l'oignon et le jambon. Laisser dorer 2 mn. Verser les petits pois. Ajouter 3 cuillères d'eau. Couvrir. Laisser mijoter 5 mn. Battre l'œuf en omelette en lanières. L'ajouter au contenu de la grande poêle anti-adhésive. Assaisonner avec la sauce soja, l'ail et la coriandre. Poivrer. Verser le riz dans la poêle. Réchauffer l'ensemble quelques minutes. Servir

Timbale de polenta aux cèpes et gorgonzola Pour 4 - 3 P/Pers
180 gr. de farine de maïs (polenta) 200 gr. de gorgonzola 300 gr. de cèpes 250 ml lait écrémé 1 gousse d'ail 50 gr. de persil 2 cuil. à soupe de bouillon (ou d'eau) sel, poivre
Portez à ébullition le lait. Versez la farine en pluie, progressivement, tout en fouettant afin d'éviter les grumeaux. Faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps avec une spatule. Epluchez la gousse d'ail et laissez-la entière. Ciselez le persil. Sur la feuille de cuisson rectangle, étalez la pâte (2 cm. d'épaisseur) puis laissez refroidir. Coupez les cèpes nettoyés en dés. Faites-les saisir vivement sur feuille de cuisson bien chaude, avec la gousse d'ail épluchée mais entière. Assaisonnez. Hors du feu déglacez avec le bouillon et ajoutez le persil haché. A l'aide d'un emporte-pièce, réalisez 4 cercles de polenta (10 cm. de diamètre). Evidez le centre de chaque cercle à l'aide d'une cuillère. Disposez dans le creux le gorgonzola coupé en dés. Faites fondre légèrement sous le gril du four. Servez aussitôt avec les cèpes.

MACARONIS AU FENOUIL ET MASCARPONE 8P
1 bulbe de fenouil
½ citron
80grs de macaronis crus

30grs de mascarpone
sel poivre

Eplucher et couper le fenouil en julienne
Laver et presser le ½ citron
Ebouillanter le fenouil 5 mn dans de l'eau citronnée
L'égoutter et le faire revenir dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson
Saler et poivrer
Pendant ce temps cuire les macaronis 7/8 mn dans de l'eau salée
Les égoutter et les ajouter au fenouil
Bien mélanger et incorporer le mascarpone
Parsemer de barbes de fenouil

POLENTA A LA COPPA Pour 1 - 6P

30grs de polenta crue
3 tranche de coppa (45grs)
3 cc de parmesan
1 œuf
Préchauffer le four Th 7 (220°C)
Faire chauffer 25cl d'eau et ajouter la polenta
Remuer sans cesse sur feu doux
Cuire 5 min
Etaler la moitié de la semoule dans un plat à gratin individuel
Déposer la coppa dessus et recouvrir avec le restant de la semoule
Saupoudrer le parmesan
Battre l'œuf et verse sur le gratin
Enfourner 15mm
A réchauffer au four ou au micro ondes avant de servir
Délicieux accompagnée d'une salade composée (à comptabiliser)

Risotto de citrouille pour 6 – 4 P/Pers
500 g de citrouille 210 g de riz à risotto (cru) 1 verre de vin blanc sec 1 oignon jaune 1 échalote Une branche de sauge 4 cc de beurre Basilic Facultatif : curcuma ou safran Coupez l'oignon jaune et l'échalote en fines lamelles. Faites-les dorer dans une sur feuille de cuisson. Ajoutez la citrouille coupée en petits morceaux. Faites revenir à feu vif pendant 5 min. Ajoutez un grand verre d'eau, et menez-le à ébullition. Versez le riz et remuez sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit nacré et transparent. Ajoutez un verre de vin blanc sec et laissez s'imprégner 5 min. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter du curcuma pour sa couleur, ou une pointe de safran pour l'arôme. Ajoutez à nouveau un verre d'eau, et laissez cuire 15 min en remuant régulièrement et en ajoutant de l'eau chaque fois qu'elle est complètement évaporée, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Pendant ce temps, faites un beurre de sauge, en jetant une branche de sauge dans du beurre frémissant. En fin de cuisson, lorsque le riz est al dente, ajoutez délicatement le beurre de sauge et du basilic ciselé

salade de couscous Pour 4 - 7.5 P/Pers
240 gr. de couscous à grains fins. 300 gr. de tomates. 1 concombre. 5 citrons. 4 piments oiseau. 10 olives noires. dénoyautées. 1 oignon rouge. 1 gousse d'ail. 3 CS d'huile. 2 CS de menthe. 2 CS de persil. 1 CS de ciboulette. sel, poivre
Dans un grand bol pressez les citrons. Pilez les piments et la gousse d'ail, ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile, afin d'obtenir un mélange crémeux, ajoutez le jus de citron pressé. Ciselez les fines herbes. Lavez les légumes avant de les éplucher, coupez les tomates et les concombres en petits dés.(réservez quelques rondelles de tomates, de concombre et d'oignon pour la décoration). Ajoutez les olives noires et les fines herbes ciselées aux légumes. Mélangez. Mettez la semoule dans un saladier, versez dessus la sauce(citron-

ail-piment), salez et poivrez. Recouvrez le couscous avec les légumes, mélangez à nouveau. Mettez au réfrigérateur pendant 4 heures. Servez bien frais, décorez de rondelles de concombre, de tomates et d'oignon.

Riz à l'indonésienne Pour 4 personnes - 5pts par personne
120gr de riz basmati 200gr de blanc de poulet cuit 60gr de bœuf (pièces à fondue) 200gr d'ananas 150gr de poivrons rouges 150gr de poivrons verts 2 gousses d'ail 1 piment oiseau 2 brins de coriandre 4cc d'huile d'arachide 90gr de crevettes décortiquées sel, poivre
Faire cuire le riz pendant 10 min. à l'eau bouillante salée. L'égoutter et le réserver. Couper le poulet et le bœuf en très fines lanières. Couper la chair de l'ananas en dés. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en lanières. Peler l'ail. Couper finement le piment et l'ail. Ciseler le coriandre. Faire chauffer l'huile ds une large sauteuse ou un wok. Ajouter la viande, les poivrons, l'ail, le piment et la coriandre. Faire revenir à feu vif pendant 10 min. en remuant. Ajouter le riz cuit, l'ananas et les crevettes. Saler et poivrer légèrement. Faire cuire l'ensemble pendant 5 min., en remuant délicatement pour ne pas écraser le riz. Servir chaud.

RIZ AU POULET RISSOLE ET AUX FRUITS SECS Pour 4 – 5.5 P/Pers
240 g de riz blanc cuisson rapide • 1 dosette de parfum de riz à l'Indienne de Maggi • 1 escalope de poulet • ½ litre d'eau • 2 cuillerées à soupe de raisins secs • 2 poignées de petits pois surgelés • 1 cuillerée à soupe d'amandes entières mondées • Sel, poivre
Dans une poêle sur feuille de cuisson, faites dorer les amandes effilées. Coupez l'escalope de poulet en petits dès. Faites-les rissoler dans une poêle sur feuille de cuisson. Salez et poivrez. Portez à ébullition l'eau Ajoutez la dosette de parfum de riz et le riz. Mélangez. Couvrez et laissez cuire le riz environ 10 minutes jusqu'à l'absorption complète du liquide. Trois minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les petits pois, les raisins secs et les émincés de poulet. Juste avant de servir saupoudrez les amandes effilées.
Complétez ce plat par un fruit pour les fibres et la vitamine C et par un produit laitier pour le calcium et les protéines. Saupoudrez votre plat de coriandre ou de menthe ciselée.

MACARONI AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET Pour 4 mn • Cuisson : 15 5.5 P/Pers
2 escalopes de poulet (environ 250 g) • 3 cuillerées à café de fond de volaille Maggi • 300 g de champignons de Paris frais • 300 ml de lait écrémé • 240 g de macaroni • Sel et poivre
Faites cuire les pâtes selon le mode d'emploi et égouttez-les. Lavez et émincez les champignons. Coupez les escalopes en petits dés. Dans la poêle, faites chauffer 1 feuille de cuisson. Ajoutez les champignons et les dés de poulet. Faites-les dorer 5 minutes à feu vif. Ajoutez le lait, le fond de volaille et laissez réduire environ 10 minutes à feu doux. Ajoutez les pâtes, salez, poivrez et mélangez bien.
Les escalopes conserveront tout leur moelleux grâce à l'utilisation du lait qui contribue à la couverture de vos besoins en calcium. Les pâtes vous apportent de l'énergie longue durée alors que les champignons participent à votre bien être en vous apportant des fibres. Parsemez de sauge finement hachée.

LASAGNES DIETETIQUES Pour 6 - 3.5 P/Pers
12 tomates ou tomates pelées en boîte (1 gde + 1 moyenne) - 1 poivron - 1 gros oignon - 2 Cs de concentré de tomates - 300g de viande hachée - 60g de gruyère - 230g de pâtes à lasagne - sel, poivre, herbes de provence - 1 salade (scarole, laitue...)
Mettez les tomates lavées dans une casserole d'eau bouillante, laissez-les tremper 2 à 3 mn jusqu'à ce que leur peau se crevasse. Egouttez-les, passez-les sous l'eau froide et enlevez la peau. Epluchez l'oignon et hâchez-le finement, nettoyez le poivron et coupez-le en petits dés. Dans une casserole, déposez tous les légumes (tomates, poivron,

oignons) sel, poivre et herbes de provence. Ajoutez-y la viande hachée. Mettre à cuire 20 à 30 mn à petite ébullition tout en remuant. Goûtez la Prépa et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, salez et mettez y les plaques à lasagnes à l'ébullition. Faites les cuire 5 à 6 mn et égouttez-les sur un torchon humide. Dans un plat (revêtement anti-adhésif), déposez une couche de plaques, puis recouvrir de farce, puis plaques, puis farce, puis plaques et pour finir le reste de la farce par dessus. Saupoudrez de gruyère rapé et enfournez au moins 20 à 30 mn. Surveillez la cuisson Servez chaud !

taboulé au boulghour Pour 4 personnes : 4 P/Pers
120g de blé concassé (boulghour) (poids cru)- 1 verre d'eau tiède - 3 grosses tomates - 1/2 concombre - 2 échalotes, 4 petits oignons blancs - 2 citrons - 1 yaourt goût bulgare 0 %- 1 cuil. à soupe de persil, menthe fraîche hachées - 6 cc d'huile d'olive, sel et poivre
Mettre dans un saladier le blé, l'eau et un peu de sel. Couvrir et laisser dans le réfrigérateur 1 heure environ jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Couper en petits dés les tomates puis le concombre. Hacher les échalotes et les oignons blancs. Presser le jus des 2 citrons. Mélanger tous ses éléments au blé gonflé. Ajouter : yaourt, huile d'olive, persil et menthe hachés. Saler et poivrer. couvrir et mettre au frais au moins 2 heures. Vous pouvez décorer votre taboulé avec des tranches de citron, des feuilles de menthe ou des dés de poivrons.

Taboulé au thon pour 4 personnes 4 P/Pers
120 g de semoule de blé cru 1 boite de 120g de miettes de thon au naturel 3 tomates 1/2 poivron vert 1/2 concombre 2 échalotes 2 oignons 1 verre d'eau tiède le jus de 2 citrons 1 yaourt brassé (au goût bulgare) 0% 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive sel, poivre, persil haché, menthe fraîche hachée
Verser la semoule de blé dans un grand saladier. Ajouter l'eau tiède salée. Réserver au froid, à couvert, pendant 1 heure. Eplucher et hacher les oignons et les échalotes. Peler, épépiner et couper en petits morceaux tomates, concombre et poivron. Les mélanger au blé gonflé, avec le jus des 2 citrons, l'huile d'olive, le thon, le persil, la menthe et le yaourt. Assaisonner et remettre au froid, à couvert, 2 heures, en remuant de temps à autre.

Pâtes aux épinards et au jambon 4 pts par pers.
Plonger vos pâtes dans l'eau bouillante. Dans une autre casserole, faites décongeler des épinards hachés natures (sans crème!). Pendant ce temps, coupez 2 tranches par personne de jambon blanc (si Herta à 3% de MG: 1 pt pour 2 tranches). Quand les épinards sont prêts, ajouter 1 cc. de crème fraîche par personne (plus si elle est allégée) puis le jambon, mélangez le tout, ajoutez sel, poivre et éventuellement noix de muscade et laissez mijoter encore quelques minutes. Quand c'est prêt, disposez 120 g de pâtes par personne dans une assiette creuse, puis par-dessus le mélange épinard-jambon. Dégustez!

Timbale de blé Pour 1 personne: 4,5
6cl de vin blanc
1CS de sauce tomate
90g de crabe en miettes
150g de blé cuit
Dans une casserole, faire chauffer le vin et la sauce tomate. Ajouter le crabe égoutté et laisser cuire 5mn. Mélanger avec le blé cuit, mettre dans un petit saladier. Déguster froid.

BLE A LA CANTONAISE Pour 6– 5.5 P/Pers
300 g de blé • 3 bâtonnets de Kub Or Maggi • 800 ml d'eau • 2 tranches de Jambon découénné dégraissé • 100 g de petits pois • 3 œufs • 1 cuillerée à soupe d'huile

Portez l'eau et les bâtonnets de Kub Or à ébullition et ajoutez le blé. Laissez cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à absorption totale de l'eau. Pendant ce temps, dans une poêle, réalisez une omelette bien cuite avec les œufs et l'huile puis coupez-la en petits dés. Coupez le jambon de Paris en petits dés . Quand le blé est cuit, ajoutez le jambon, les dés d'omelette et les petits pois. Mélangez, dressez dans un plat de service

BLE AU SAUMON ET AUX LARDONS Pour 4 personnes- 5.5 P/Pers
240 g de blé cru • 80 g de bacon coupé en lanières• 1 boîte de 100 g de saumon en conserve au naturel • 600 ml d'eau • Sel et poivre
Dans une poêle, faites revenir les lardons sans matière grasse. Ajoutez le blé et laissez-le dorer environ 5 minutes à feu moyen. Versez l'eau et ajoutez le saumon émietté, salez et poivrez. Faites cuire environ 20 minutes à feu moyen.
Idéale pour un repas vite prêt, cette recette vous apporte de l'énergie grâce au blé et des protéines grâce au poisson et aux lardons. Rajoutez un produit laitier et un fruit pour équilibrer le repas en un tour de main. Ajoutez des cœurs d'artichauts coupés en dés.

mâche aux tagliatelles Pour 4– 2.5 P/Pers
1 barquette de mâche 300 gr. de tagliatelles fraîches cuites 80 gr. de bacon 2 cuil. à soupe de crème fraîche 8 % MG sel, poivre
Dans un faitout faites bouillir une grande quantité d'eau salée et plongez-y les tagliatelles. Rincez bien la mâche et égouttez-la. Gardez 4 bouquets de mâche pour la décoration, puis émincez le reste. Dans une casserole faites chauffer la crème fraîche à feu doux. Ajoutez l'émincé de mâche. Poivrez et mélangez. Egouttez les tagliatelles, puis nappez-les de la sauce et ajoutez le bacon réchauffé coupé en lamelles. Pour que ce plat soit un peu plus consistant, vous pouvez ajoutez un oeuf poché par personne (à comptabiliser)

Fusillis tricolores au jambon et à la ricotta Pour 4 – 7 P/Pers
400 gr fusillis (cuits) tricolores - 3 tranches de jambon maigre (décounéné dégraissé) - 120 gr de ricotta – 1 brique de crème fraîche à 8 % MG - 2 CS de bouillon de volaille - 12 cl de vin blanc sec - sel, poivre
Couper le jambon en petits cubes. Cuire les fusillis dans l'eau bouillante. Les égoutter, les couvrir et les réserver au chaud. Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire réduire le vin blanc sec et le bouillon de volaille de moitié, puis baisser sur feu moyen et ajouter la crème fraîche ; mélanger de manière à obtenir une crème homogène. Incorporer à la crème le fromage et les deux tiers du jambon ; verser le tout dans les pâtes ; remuer délicatement et servir sur assiettes. Décorer avec le reste du jambon.

LASAGNES EXPRESS Pour 6 – 4 P/Pers
160 g de feuille de lasagnes
400 g de pulpe de tomate
200 g de bouef haché à 5 % MG
40 g parmesan
100 g crème fraiche 15 %
Sel poivre

Préchauffer le four th 7. Cuire les lasagnes à l'eau pdt 10 mn. Pdt cce tps, faire chauffer la pulpe de tomate avec la viande hachée. Saler poivrer. Egoutter les lasagnes, les disposer ds un plat à four en alternant une couche le lasagnes avec une couche de tomate/viande. Terminer par les lasagnes. Delayer le fromage dans la crème et en recouvrir les lasagnes. Enfounrer 10 à 15 Mn servir trè chaud.

Pâtes au saumon fumé Pour 4 personnes 6 P/Pers

Faites revenir pendant 10 min sur feuille de cuisson 1 oignon, 1 carotte, 1 branche de céleri et 1 gousse d'ail, le tout haché menu. Ajoutez 120 g de saumon fumé coupé en petits morceaux puis un verre de sauce tomate et 200 g de crème fraîche à 8%. D'autre part faites cuire 180 g de pâtes courtes (papillons, macaroni) à l'eau bouillante salée. Egouttez-les, servez-les avec la sauce préparée.

RISOTTO MARINIERE Pour 4 – 7 P/Pers
1 litre de moules , 3 CS d'huile d'olive , 2 gousse d'ail , 1 échalote, 150 g de riz rond , du sel et du poivre, 15 cl de vin blanc sec , 50 g de parmesan , 5 brins de persil
Nettoyez les moules, versez 1 CS d'huile dans 1 sauteuse et faites chauffer sur feu vif. Mettez-y aussitôt les moules afin qu'elles s'ouvrent en secouant la sauteuse 5 mm environ , égouttez les moules ôtez les coquilles réservez les moules au chaud Pelez l'ail et l'échalote , écrasez l'ail, émincez l'échalote, faite chauffer 1 CS d'huile dans la sauteuse cuire l'ail et l'échalote 5 mm ajoutez le riz mélanger pour bien enrober, salez et poivrez Versez le vin blan,c quand il est absorbé ajoutez 75 cl d'eau chaude, louche par louche, en laissant le riz absorbé le liquide à chaque fois en remuant, ajoutez le jus de cuisson des moules cuire encore pendant 10 mm en remuant souvent Ajoutez le reste de l'huile, le parmesan , les moules et le persil ciselé, mélangez délicatement rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt

RISOTTO AU BASILIC Pour 4 – 4.5 P/Pers
180 g de riz cru (cuisson 10 mn) • 2 Noix de Saveur Basilic Maggi • 250 ml de vin blanc la Villageoise • 400 ml d'eau • 6 fonds d'artichauts en boîte • 10 olives noires dénoyautées • 1 oignon • 1 CS d'huile
Pelez et hachez l'oignon. Coupez les olives en rondelles et les fonds d'artichauts en dés. Dans une grande poêle contenant l'huile chaude, faites dorer l'oignon. Ajoutez le riz et laissez cuire 1 minute. Ajoutez l'eau et le vin blanc et faites cuire à couvert sur feu moyen 10 mn environ. Ajoutez les noix de saveur, les olives et les dés d'artichaut. Prolongez la cuisson à feu moyen 3 à 4 min.

GRATIN DE PATES A LA MOZARELLA ET COEURS D'ARTICHAUTS Pour 4 - 2.5 P/Pers
cuire 60 g de pâtes à l'eau. Mélanger les pâtes cuites avec 1/2 boule de mozzarella en dés, 4 cœurs d'artichaut en morceaux et 100 g de tomates pelées concassées.
Ajouter sel, poivre, et basilic séché et placer dans un plat à gratin. Saupoudrer d'1 à s de parmesan râpé et passer 10/15 mn à four chaud.

TOMATES FARCIES À LA SEMOULE Pour 6 - 4 P/Pers
6 tomates.
Farce: 50 g de raisins secs, 180 g de semoule pour couscous cuite, 1/2 poivron rouge.
Assaisonnement: 1 c à soupe de vinaigre, 3 c à soupe d'huile, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, sel, poivre, persil et ciboulette hachés.
Creusez les tomates. Faites gonfler les raisins dans un peu d'eau tiède. Mélangez la semoule, les raisins égouttés et le poivron coupé en petits morceaux. Mélangez le vinaigre et l'huile. Ajoutez les échalotes et l'ail hachés, assaisonnez, joignez les herbes hachées et versez cette sauce sur la semoule. Farcissez les tomates décorez de touffes de persil. Servez frais en entrée.